

## 영양

모든 여성들은 임신 중에 체중이 증가되어야 합니다. 임신부가 섭취하는 음식은 태아가 성장하기 위해 사용하는 영양분입니다.

## 임신 중에 체중이 얼마나 증가해야 할까요?

임신 중에 체중이 얼마나 증가해야 하는가는 임신 전의 체중에 따라 좌우됩니다. 대부분의 여성의 경우 건강한 체중 증가는 25에서 35 파운드 사이입니다. 과다하거나 과소한 체중 증가는 임신부와 태아의 건강에 문제를 초래할 수 있습니다.

태아는 체중 증가의 일부분일 뿐입니다. 임신부의 몸이 혈액, 액체 및 조직을 늘리고 영양분을 보관해야 합니다. 체중이 권장치보다 적게 증가한 경우, 출생시와 그 후에 태아의 건강이 양호해질 가능성이 낮아집니다.

## 권장하는 체중 증가는 얼마일까요?

임신 전 체중	권장하는 체중 증가
성인의 신장별 평균 또는 정상 체중	25-35 파운드
부족 체중	28-40 파운드
과다 체중	15-25 파운드
비만	15 파운드

자료원: Nutrition During Pregnancy, 1990. Institute of Medicine, National Academy of Sciences, Washington, D.C.

쌍둥이를 임신한 경우 35-45 파운드의 체중 증가를 권장합니다. 세 쌍둥이를 임신한 경우 전체 증가는 50 파운드 정도 되어야 합니다.

대부분의 건강한 유아의 체중은 7 내지는 8 파운드입니다. 아기에 따라 약간 가벼울 수도 있고 더 무거울 수도 있습니다. 이를 초과하는 체중은 어디로 가는지 궁금하지 않습니까? 그 체중은 튼튼하고 건강한 아기로 성장하도록 돕고 산모와 유아를 위해 안전하고 건강한 출산을 하도록 하는데 필요한 산모의 신체 내의 다른 변화를 이루는데 소용됩니다.

## 이 체중은 어디로 갑니까?

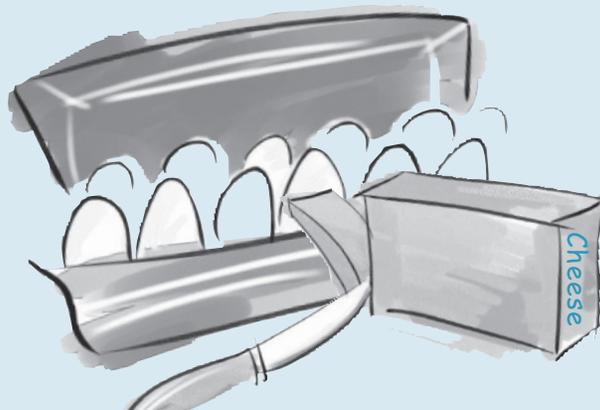
유아.....	7 ½ 파운드
태반.....	1 ½ 파운드
양수 ..... (태아를 둘러싼 물)	2 파운드
유방.....	2 파운드
자궁.....	2 파운드
체액.....	4 파운드
혈액.....	4 파운드
산모의 단백질 보관, 지방 및 기타 영양분.....	7 파운드

자료원: Your Pregnancy & Birth, 4<sup>th</sup> edition, 2005. The American, College of Obstetricians and Gynecologists (ACOG), Washington, D.C.

- 지방은 모유를 먹이는데 필요한 추가 칼로리를 제공하기 위한 것입니다.
- 임신중인 때는 체중을 줄이려고 해서는 **안됩니다**. 임신 및 젖먹이기가 끝난 후에 칼로리 섭취량을 줄일 수 있습니다

## 언제 체중이 증가되어야 할까요?

- 체중은 임신 기간 중 꾸준히 증가해야 합니다.
- 첫 3개월 중에, 대부분의 여성들은 2 내지 4 파운드의 체중 증가를 기대할 수 있습니다.
- 마지막 6개월 동안에는 매달 3 내지 4 파운드가 증가될 수 있습니다.
- 태아는 임신 마지막 몇 주 동안에 대부분의 체중 증가가 이루어지고 두뇌도 신속하게 성장합니다.



## 체중 증가를 위해 무엇을 먹어야 할까요?

단순히 체중 증가를 위해서가 아니라 태아에게 영양분을 공급하기 위해 먹는다는 것을 항상 기억하십시오.

- 유아가 인생을 최상의 상태로 시작하게 하려면, MyPyramid 플랜으로부터 음식을 현명하게 선택하십시오. 자세한 내용은 [www.mypyramid.gov](http://www.mypyramid.gov)에서 보실 수 있습니다.
- 늘어나는 체중은 비타민과 광물질이 풍부한 건강 식품으로부터 비롯되어야 합니다.
- 사탕, 과자, 케이크, 파이, 소다 및 커피와 같은 다른 음식은 제한하십시오. 이 음식들은 산모와 태아를 위해 필요한 모든 영양분을 함유하지 않습니다.

## 어떻게 몸매를 회복할 수 있을까요?

- 건강한 식사와 적절한 운동으로 대부분의 임신 중 증가한 체중을 뺄 수 있습니다. 운동 프로그램을 시작하기 전에 담당 의료 서비스 제공자와 상의하십시오.
- 모유 먹이기는 체중을 더 빨리 줄이는데 도움이 될 수 있습니다.

임신 중의 체중이나 체중 증가에 대해 질문이 있으시면 의료 서비스 제공자나 영양사에게 문의하십시오. 그들은 산모와 태아의 건강에 대해 진지한 관심을 가지고 있습니다.



참고:



Lined writing area for notes



# 임신 중의 체중 증가



## 미주리주 보건 및 고령자 복지부

여성 유아 아동 및 영양 지원 서비스  
P.O. Box 570  
Jefferson City, MO 65102-0570  
573-751-6204

[www.dhss.mo.gov/WIC](http://www.dhss.mo.gov/WIC)

본 간행물의 장애자용 판은 573-751-6204번의 미주리주 보건 및 고령자 복지부에 연락하여 입수하실 수 있습니다. 청각 및 언어 장애 시민 전화 800-735-2966. 음성 전화 800-735-2466. 서비스는 차별 없이 제공됩니다. 서비스는 차별 없이 제공됩니다.

평등 기회/적극 고용개선 조치 고용주  
미국 농무부는 평등 기회 제공 기관입니다.

#158 KO (05/06)

